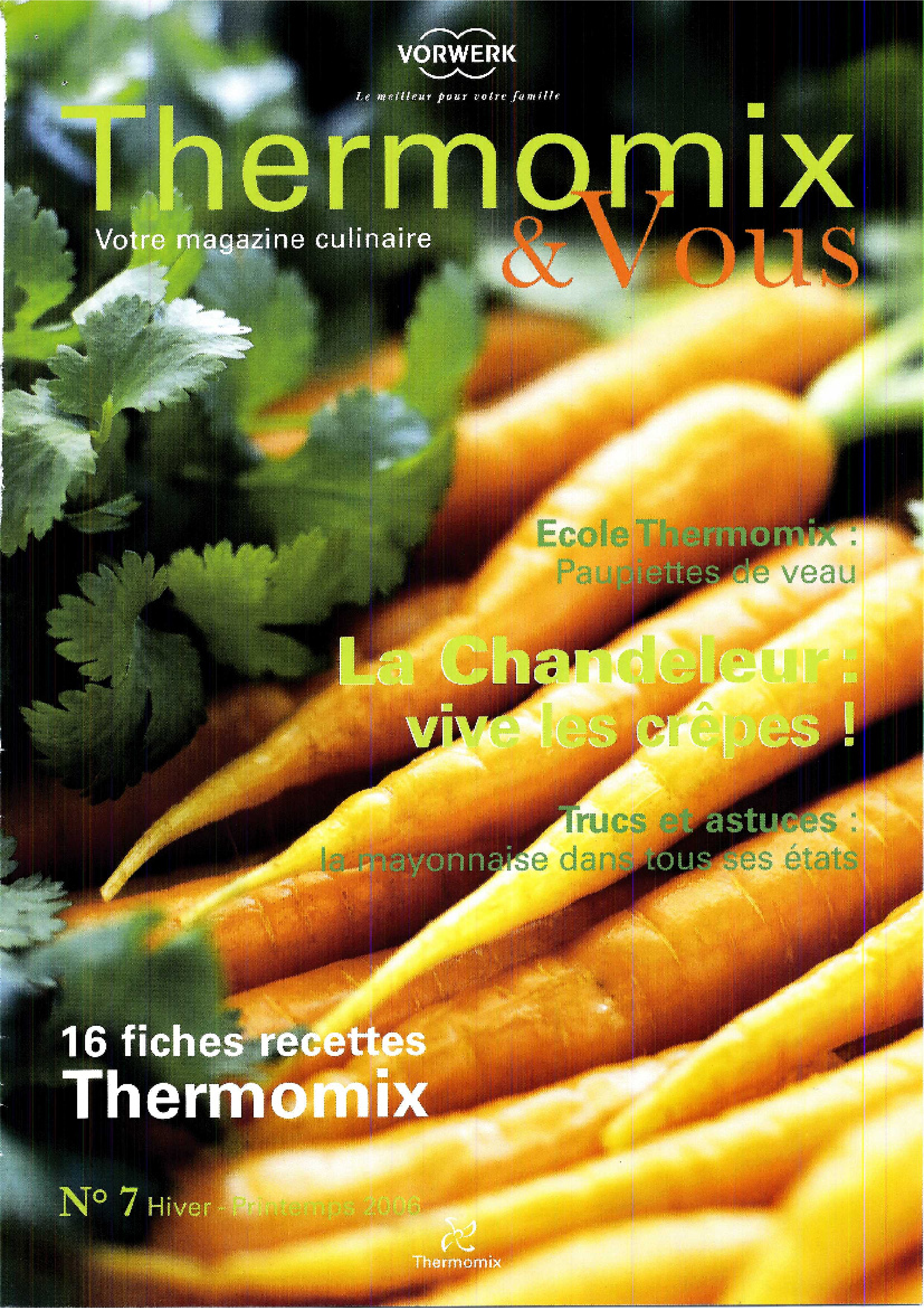


VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

Ecole Thermomix :
Paupiettes de veau

La Chandeleur : vive les crêpes !

Trucs et astuces :
la mayonnaise dans tous ses états

16 fiches recettes Thermomix

N° 7 Hiver - Printemps 2006

Thermomix

Edito



Chère cliente, cher client,

Toute l'équipe Thermomix se joint à moi pour vous souhaiter une année 2006 de bonheur et de gourmandise... Nous resterons à vos côtés toujours dans le but de vous offrir de nouvelles idées de recettes, des trucs et astuces autour du Thermomix et des articles intéressants autour du plaisir de la cuisine. Beaucoup d'entre vous sont des spécialistes de la création de recettes innovantes et alléchantes pour le Thermomix.

Pour partager vos petits trésors avec les autres clients nous lançons un **concours recettes** : envoyez-nous vos recettes (par courrier : Vorwerk France / David Fleury / 5, rue Jacques Daguerre / 44306 Nantes Cedex ou par e-mail dfleury@vorwerk.fr) et gagnez le livre *"La France gourmande"* pour chaque recette publiée dans une des prochaines éditions de *Thermomix & Vous*.

Avez-vous déjà réalisé une mayonnaise dans votre Thermomix ? Dans notre rubrique *"Trucs & astuces"* nous vous donnons trois bonnes raisons de le faire : premièrement, elle est délicieuse, deuxièmement en suivant nos conseils elle est inratable et finalement vous pouvez la varier à l'infini. A vous de tester !

"L'école Thermomix" est réservée aux paupiettes de veau avec leurs petits légumes. Un vrai plat familial, préparé de A à Z avec le Thermomix et cuit à la vapeur sur quatre niveaux.

Dans notre dossier *"Alimentation & bien vivre"*, découvrez comment la Chandeleur peut-être le gage d'une année de bonheur et de prospérité. Si nos ancêtres y croyaient, pourquoi pas nous ? Pour les plus gourmands, la Chandeleur a heureusement bien d'autres atouts. Nous vous suggérons d'organiser une "crêpe party" pour les découvrir : convivialité garantie.

Bien cordialement

Sandra Jossien
Responsable Marketing

Sommaire

Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.
- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**
- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

Léger — Économique
Créatif — Rapide

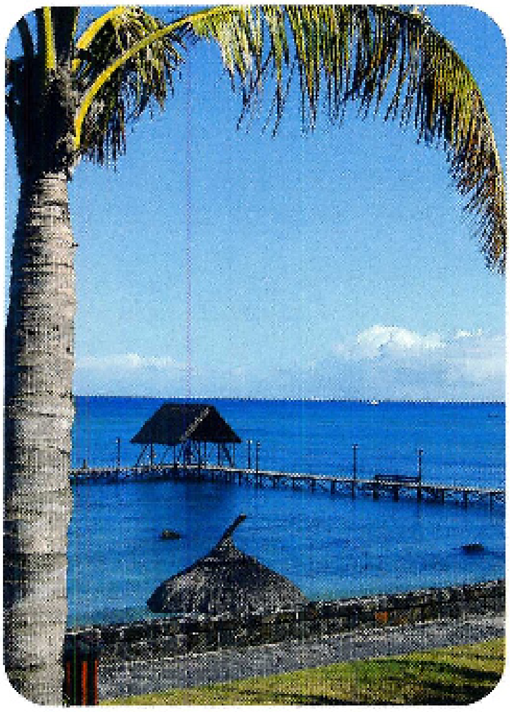
Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre, case postale 40626
44 306 Nantes Cedex 3
02 51 85 47 00
www.vorwerk.fr

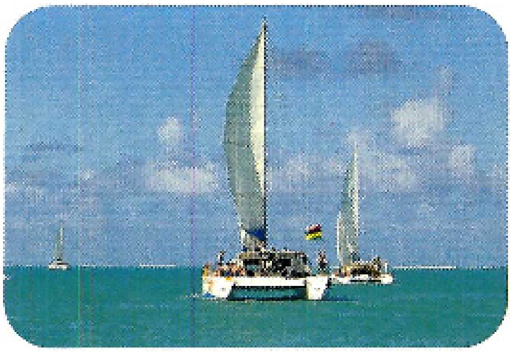
Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice éditoriale et rédaction : Sandra Jossien

Développement des recettes : David Fleury
Direction artistique : Patricia Escudier
Photos : Michel Leprêtre, Sucrésalé (couverture), Photoalto.
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799

L'équipe Thermomix à l'Ile Maurice







Suite à un concours **plus de 90 conseillers et responsables du réseau Thermomix** ont passé une semaine de rêve sur l'Ile Maurice. La mer turquoise, le sable blanc fin, les palmiers et le beau temps étaient au rendez-vous. Entre le farniente dans ce décor de carte postale, de **nombreuses activités** ont rythmé le séjour sur cette île paradisiaque : une journée de catamaran, du shopping à Grand Bay et au marché de Port Louis, la visite du jardin de pamplemousse, la production d'une maquette de bateau, l'initiation à la danse du Séga, un rallye…

Le sourire, la gentillesse, la générosité et l'hospitalité caractérisent avec brio les Mauriciens.

Quant à la cuisine, tous les participants ont découvert de nouveaux plats variés et très parfumés.

La diversité ethnique de l'île favorise **la richesse culinaire et les métissages** entre la cuisine créole, indienne et chinoise.

Le Chatini de tomate :

Mettre un oignon et une tomate coupés en deux dans le bol, avec quelques brins de coriandre fraîche et un piment doux frais. Mixer 10 sec / vit 5.

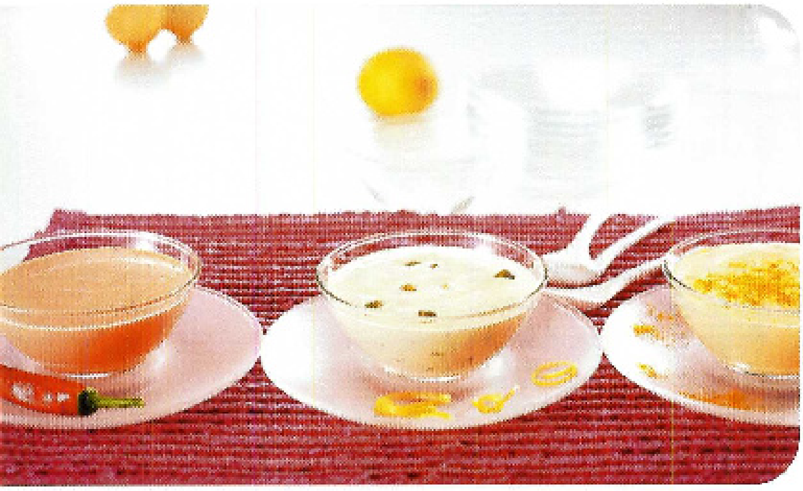
- Couper quatre tomates en deux. Oter pulpe, graines et pédoncules, et ajouter le reste dans le bol. Mixer 4 sec / vit 5.
- Vous pouvez servir le Chatini en accompagnement salé, avec du riz et du poisson par exemple.

Prochain voyage en vue : la "Fête de la vente" qui se déroulera fin janvier 2006 à Nantes. Cela vous fait rêver ? Vorwerk est toujours à la recherche de nouveaux conseillers et conseillères. **Contactez-nous au 02 51 85 47 47** pour être mis en relation avec le responsable le plus proche de chez vous.

Etude de satisfaction

Plus de 700 clients ont participé à notre **étude de satisfaction** qui s'est déroulée en septembre 2005. Nous vous remercions de votre participation et nous nous réjouissons des résultats plutôt positifs. Plus de détails quant aux résultats vous seront communiqués dans la **prochaine édition**. La gagnante de notre week-end **"Escapade gourmande"** pour 2 personnes est **Mme Evelyne Guillard, à Fondettes (37).** Félicitations !

La mayonnaise dans tous ses états !



Avec le Thermomix, vous avez une garantie de réussite pour les préparations des plus délicates, entre autres la mayonnaise. Voici le secret d'une bonne mayonnaise et de ses variations.

• Les clés de la réussite : l'émulsion

Si vous mélangez de l'eau ou d'autres liquides comme du jus de citron ou du vinaigre avec de l'huile ils se séparent assez rapidement. Afin de **lier** ces ingrédients **durablement** il faut ajouter **un émulsifiant sous forme de lécithine**. La lécithine se trouve, par exemple, dans le jaune d'œuf, le lait de vache ou de soja, et les graines de tournesol. Pour la réalisation d'une mayonnaise, on utilise normalement **le jaune d'œuf.**

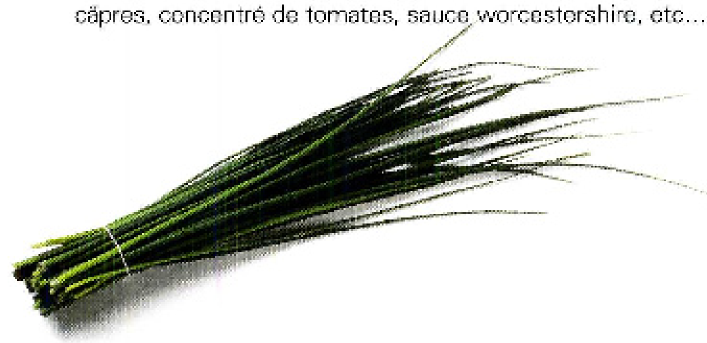
• Une fraîcheur irréprochable :

Une mayonnaise **se déguste le plus fraîchement possible**. Grâce au Thermomix elle se prépare en un tour de main. Vous pouvez donc la préparer juste avant son utilisation : elle sera plus appétissante et son goût sera d'autant meilleur. Il faut ensuite la **consommer rapidement** (dans les 12 heures qui suivent sa préparation) et la conserver au frais.

• Variez les goûts :

> Préférez une mayonnaise à base de jus de **citron** pour accompagner poissons et plateaux de fruits de mer, et une mayonnaise à base de **vinaigre** pour les viandes et légumes.

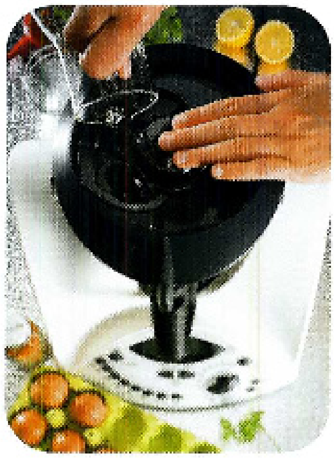
> **Quelques idées de variation** :
Ajouter des herbes ou des épices vous permettra de varier à l'infini l'aspect et le goût de vos mayonnaises : persil, ciboulette, aneth, curry, curcuma, paprika, piment de Cayenne, ail, anchois, câpres, concentré de tomates, sauce worcestershire, etc...



• La mayonnaise étape par étape :

1 Les ingrédients ne doivent pas être trop froids sous peine de se mélanger plus difficilement. Idéalement les ingrédients devraient tous être à **température ambiante**.

2 Insérer le fouet. Mettre le **jaune d'œuf ou un œuf complet, la moutarde, le jus de citron ou le vinaigre** dans le bol. Fermer le bol avec son couvercle.



3 Poser un verre ou une petite carafe sur le couvercle et appuyer sur le bouton de la balance. Peser la quantité d'**huile** nécessaire (en général 200 à 250 g) et réserver.

4 Positionner le gobelet dans le trou du couvercle et mixer à **vit. 4 (TM21 : vitesse 3)** afin de mélanger les ingrédients.

5 Maintenir le gobelet avec votre main et **verser l'huile** sur le couvercle du bol. L'huile tombera en goutte à goutte sur le couteau et sera aussitôt émulsionnée avec les autres ingrédients.

Voilà la mayonnaise est prête. Si jamais la consistance n'est pas assez ferme, vous pouvez continuer l'émulsion à **vitesse 4 (TM21 vitesse 3)** pendant **plusieurs secondes.**

• En cas de panne :

Si malgré tout votre mayonnaise devient pendant la préparation **subitement liquide**, **rajouter l'huile restante** et mélanger un peu. Verser tout le contenu du bol dans un récipient et recommencer depuis le début : mettre un jaune d'œuf, de la moutarde et du vinaigre dans le bol. Mais au lieu d'ajouter de l'huile, il faut verser lentement la mayonnaise ratée sur les couteaux tournant à vitesse **4 (TM21 : vitesse 3).**

Confiture de lait



Pâte à galettes et Pâte à crêpes



Sauce au bleu et sauce à la feta



Pâte à tartiner au chocolat blanc



Pâte à galettes et Pâte à crêpes

Plat quotidien

Pâte à galettes

Préparation : 3 mn
+Thermomix : 30 sec
+ Cuisson à la poêle

500 g de farine de sarrasin (blé noir)
800 g d'eau
1 jaune d'œuf
15 g d'huile
10 g de gros sel de Guérande

- Introduire tous les ingrédients dans le bol et mixer 20 sec / vit 5.
- Racler les parois du bol avec la spatule et mixer à nouveau 10 sec / vit 5.
- Laisser reposer au moins une heure avant utilisation.

Conseils Thermomix

Pour cuire les galettes, utilisez de préférence une galétoire en fonte graissée au saindoux, sur laquelle vous étalerez la pâte avec un "rateau à crêpes". Si vous préférez utiliser une poêle anti-adhésive, n'hésitez pas à diluer la pâte à l'eau pour la rendre plus liquide.

Pâte à crêpes

Préparation : 4 mn
+Thermomix : 4 mn
+ Cuisson à la poêle

250 g de farine type 55
500 g de lait
3 œufs
60 g de beurre
50 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à café de cognac
1 pincée de sel

- Mettre le beurre coupé en morceaux dans le bol et programmer 4 mn / 60 ° / vit 1.
- Ajouter tous les autres ingrédients dans le bol et mixer 20 sec / vit 5.
- Laisser reposer 1/2 heure avant de cuire sur une poêle antiadhésive.

Confiture de lait

Dessert

Préparation : 3 mn +Thermomix : 1 h 15 mn

400 g de lait frais entier
200 g de sucre semoule
1 gousse de vanille

- Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur, et l'égrener avec la pointe d'un couteau.
- Mettre la gousse et les grains dans le bol, avec le sucre et le lait.
- Programmer 60 mn / 100° / vit 1, en ôtant le gobelet.
- A la sonnerie, programmer 15 mn / Varoma / vit 1, toujours sans gobelet.
- A la fin de la minuterie, vérifier la consistance qui doit avoir celle d'une crème anglaise. Si la préparation apparaît encore trop liquide, reprogrammer 10 mn / Varoma / vit 1.
- Verser dans des pots stérilisés et retourner. Laisser reposer à l'envers au moins deux heures.

Conseils Thermomix

Cette confiture se conserve au frais et doit être consommée dans le mois qui suit sa fabrication.

Pâte à tartiner au chocolat blanc

Dessert

Préparation : 3 mn +Thermomix : 5 mn

100 g de chocolat blanc
50 g d'amandes mondées
40 g de sucre en poudre
50 g de lait
60 g de beurre

- Mettre dans le bol les amandes et mixer 15 sec / vit 8.
- Ajouter le chocolat coupé en morceaux, le sucre et le lait et programmer 3 mn / 50° / vit 3.
- A la sonnerie, ajouter le beurre coupé en morceaux et mixer 30 sec / vit 7.

Conseils Thermomix

Délicieuse sur une crêpe, cette pâte à tartiner peut également trouver sa place sur la table du petit-déjeuner.

Sauce au bleu et Sauce à la feta

Sauce

Sauce au bleu

Préparation : 3 mn
+Thermomix : 25 sec

80 g de bleu d'Auvergne
50 g de noisettes décortiquées
100 g de crème fraîche
Sel
Poivre

- Introduire les noisettes dans le bol et mixer 10 sec / vit 8.
- Ajouter tous les ingrédients dans le bol et programmer 15 sec / vit 5.
- Vérifier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Conseils Thermomix

Cette sauce accompagnera vos galettes de sarrasin et crêpes salées, garnies de tranches fines d'andouilles et de champignons de Paris émincés, par exemple. On peut la servir également avec une assiette de pâtes.

Sauce à la feta

Préparation : 2 mn
+Thermomix : 30 sec

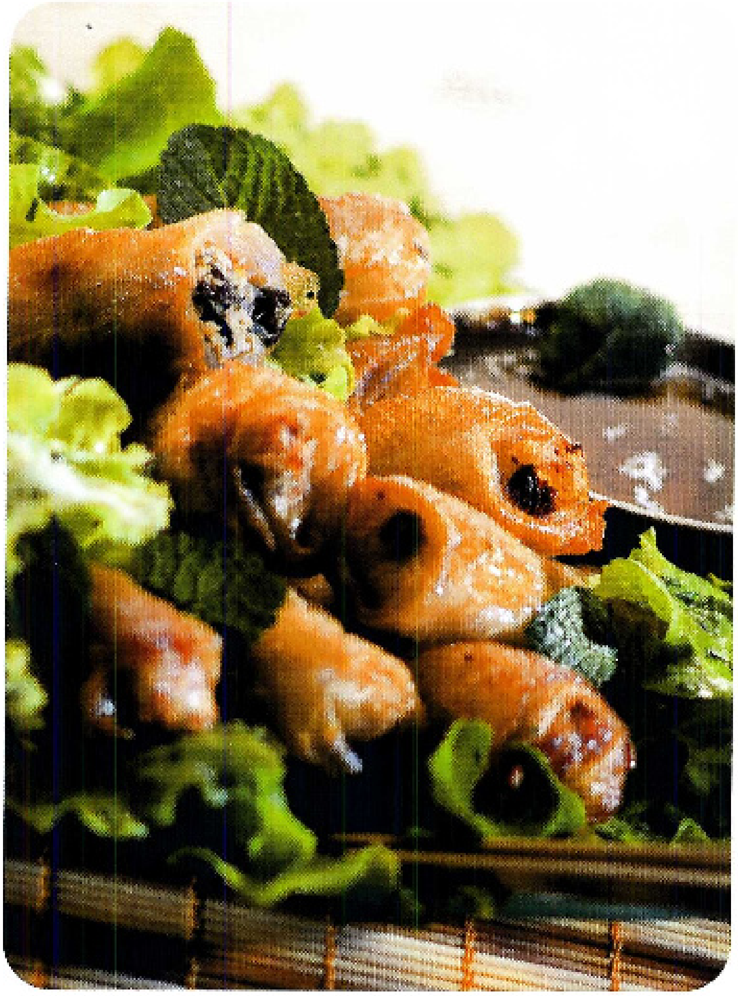
100 g de feta
100 g de crème fraîche épaisse
1 c. à soupe de jus de citron
10 brins de ciboulette ciselés
Sel
Poivre

- Introduire tous les ingrédients dans le bol et mixer 15 sec / vit 5.
- Racler les parois du bol avec la spatule et mixer à nouveau 15 sec / vit 5.
- Vérifier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

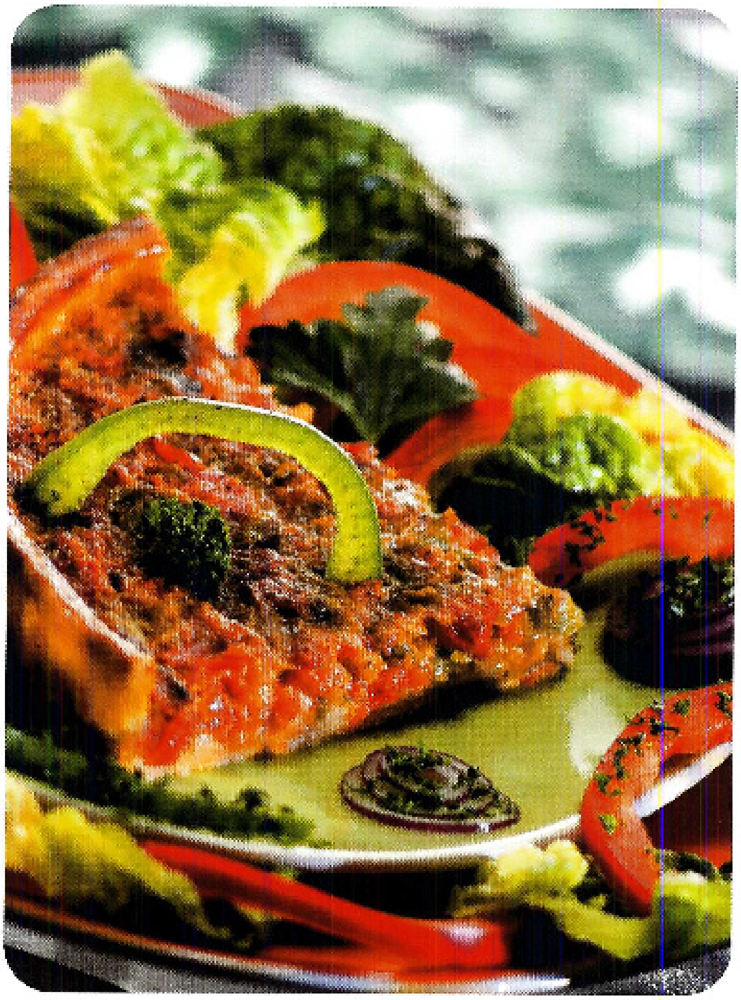
Conseils Thermomix

Cette sauce accompagnera vos galettes de sarrasin ou vos crêpes salées, garnies de tomates, de jambon et d'un œuf par exemple.

Nems



Tarte aux poivrons



Boulettes de poisson à la duxelles



Nectar de pomme et jus de pamplemousse



Tarte aux poivrons

Entrée

Préparation : 10 mn + Thermomix : 2 mn
+ Cuisson au four : 35 mn

1 poivron rouge
1 poivron vert
125 g de mozzarella
1 noix de beurre pour beurrer le moule
Sel

Pour la pâte brisée :

200 g de farine
100 g de beurre
60 g d'eau
1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 210° (th. 7).
- Commencer par la pâte brisée : mettre tous les ingrédients dans le bol et régler 1 mn 30 / ↺ / ✲.
- Sortir la pâte du bol, la rouler en boule et réserver.
- Couper les poivrons en trois dans le sens de la longueur. Retirer la partie blanchâtre et les pépins avant de les débiter en morceaux d'environ 3 cm. Les introduire dans le bol avec la mozzarella coupée en morceaux. Mixer 5 sec / vit 4.
- Etaler la pâte dans un moule préalablement beurré, y répartir le contenu du bol, saler, et cuire au four 35 mn à 210° (th. 7).
- Servir tiède.

Conseils Thermomix

Vous pouvez au préalable peler les poivrons. Pour cela, les passer sous le grill du four une quinzaine de minutes en les retournant à plusieurs reprises, jusqu'à ce que la peau noircisse et commence à boursoufler. Les sortir alors du four pour les enfermer dix minutes dans un plastique étanche (sac de congélation par exemple). La peau s'enlèvera ensuite aisément.

Nems

Entrée

Préparation : 30 mn + Thermomix : 17 mn
+ Cuisson en friture

Pour 16 petits nems :

Pour la farce :

200 g d'escalope de porc
200 g de chou blanc
100 g de carotte
3 c. à café de sauce soja
20 g de champignons noirs déshydratés
20 g de vermicelles de soja
500 g d'eau
3 gousses d'ail
5 brins de ciboulette
5 brins de persil
Sel

Pour la cuisson :

16 galettes de riz
Huile pour friture

Pour l' accompagnement :

1 laitue ou 1 batavia
16 feuilles de menthe
Sauce pour nems

- Mettre dans le bol le chou, la carotte et l'escalope coupés grossièrement. Ajouter l'ail, la sauce soja, la ciboulette, le persil et le sel. Mixer 10 sec / vit 6 en aidant avec la spatule.
- Mettre le panier de cuisson en place et peser les champignons, bien les disposer à plat dans le panier. Poser dessus les vermicelles de soja.
- Retirer le panier de cuisson, y verser le contenu du bol, au dessus des champignons et des vermicelles.
- Verser l'eau dans le bol et remettre en place le panier de cuisson. Programmer 16 mn / Varoma / vit 1.
- En fin de cuisson, jeter l'eau de cuisson et vider le contenu du panier dans le bol.
- Mixer 12 sec / vit 4. La farce est prête.
- Laisser tremper une galette de riz dans de l'eau tiède. Quand elle est devenue bien molle (après 1 à 2 minutes), la sortir de l'eau et la déposer dans une assiette plate.
- Près du bord, déposer un rouleau de farce d'une dizaine de centimètres. Rabattre les deux côtés avant de rouler le nem en serrant, afin d' obtenir un rouleau régulier.
- La cuisson s'effectue en friture, dans un wok ou une sauteuse.
- Après la cuisson, placer les nems sur du papier absorbant, et les servir chauds, accompagnés d'une feuille de salade, de menthe et de sauce à nems.

Nectar de pomme et jus de pamplemousse

Boisson et cocktail



Nectar de pomme

Préparation : 2 mn
+ Thermomix : 1 mn

2 belles pommes (environ 400 g en tout)
30 g de sucre
400 g d'eau
1/2 citron épluché à vif

- Couper les pommes en quatre sans les éplucher, et ôter le cœur.
- Mettre les pommes ainsi épluchées dans le bol avec tous les ingrédients, et mixer 1 mn / vit 10.
- Servir aussitôt.

Conseils Thermomix

Pour une boisson plus fraîche, vous pouvez rajouter quelques glaçons avant le mixage. De plus, choisissez des pommes bio ou non traitées. Epluchez-les dans le cas contraire.

Jus de pamplemousse

Préparation : 2 mn
+ Thermomix : 1 mn

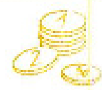
1 pamplemousse
20 g de sucre
300 g d'eau

- Mettre dans le bol le pamplemousse épluché à vif et coupé en deux avec l'eau et le sucre. Mixer 1 mn / vit 10.
- Passer au chinois (facultatif) et servir frais.

Boulettes de poisson à la duxelles

Poisson

Préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn



400 g de filets de poisson
200 g de champignons de Paris
500 g de pommes de terre
120 g d'oignons
30 g de beurre
2 œufs
30 g de farine
20 g de chapelure
3 brins de persil
800 g d'eau
3 échalotes
80 g de crème fraîche
Sel
Poivre

- Couper les champignons en lamelles et les disposer dans le Varoma. Réserver.
- Mettre les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux dans le panier de cuisson. Réserver.
- Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et programmer 5 sec / vit 5 (TM 21 : jeter les oignons coupés en morceaux sur les couteaux tournant à vit 6).
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre et programmer 5 mn / 100° / vit 1.
- Ajouter le poisson coupé en morceaux, les œufs, la farine, la chapelure, le persil, un peu de sel et de poivre. Mixer 20 sec / vit 6.
- Vérifier l'assaisonnement et rectifier si nécessaire.
- Former des boulettes avec la préparation obtenue et les disposer dans le plateau à vapeur du Varoma.
- Verser l'eau dans le bol, mettre le panier de cuisson et le Varoma (avec son plateau à vapeur) en place et programmer 20 mn / Varoma / vit 1.
- A la sonnerie, ôter le Varoma, retirer le panier et vider l'eau du bol. Introduire les échalotes dans le bol et mixer 5 sec / vit 5 (TM 21 : jeter les échalotes sur les couteaux tournant à vit 6).
- Ajouter la crème fraîche, un gobelet et demi d'eau, les champignons cuits dans le Varoma (en réserver quelques-uns pour la présentation), un peu de sel et de poivre et programmer 4 mn / 100° / vit 4.
- A la fin de la minuterie, mixer 30 sec / vit 10.
- Servir la sauce en accompagnement des boulettes, des pommes de terre et des quelques lamelles de champignon réservées.

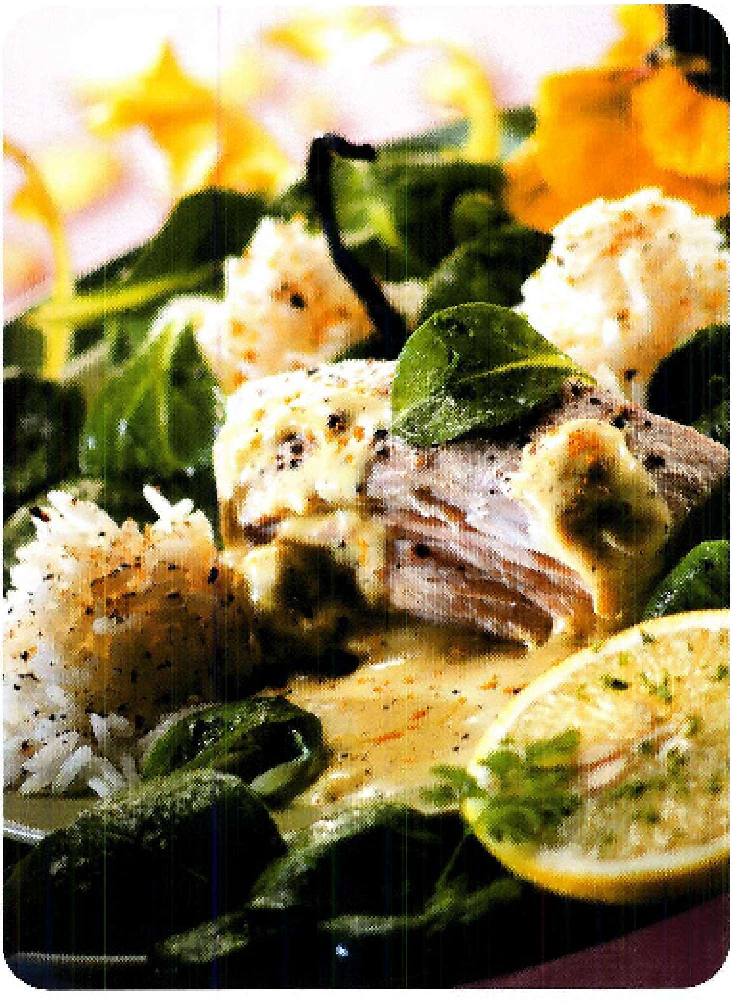
Crème de chou-fleur



Quiche aux poireaux



Thon et sa crème vanille



Riz au lait à la cannelle et à la fleur d'oranger



Quiche aux poireaux

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 2 mn
+ Cuisson au four : 35 mn

200 g de poireaux
100 g de lardons fumés
100 g de crème fraîche
50 g de lait
3 œufs
80 g de gruyère
1/2 c. à café de noix de muscade en poudre
1 noix de beurre pour beurrer le plat
1/2 c. à café de sel
Poivre

Pour la pâte brisée :

200 g de farine
100 g de beurre coupé en morceaux
60 g d'eau
1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 210° (th. 6-7).
- Mettre le gruyère dans le bol et mixer 20 sec / vit 7. Réserver.
- Faire la pâte brisée : mettre tous les ingrédients dans le bol et régler 1 mn 30 / ⟲ / ξ.
- Sortir la pâte du bol et la rouler en boule.
- L'étaler dans un moule à tarte préalablement beurré, la piquer à la fourchette et la précuire au four 10 mn à 210°.
- Mettre dans le bol les poireaux coupés en tronçons d'environ 3 cm avec tout le reste des ingrédients, sauf le gruyère réservé et les lardons. Mixer 10 sec / vit 4.
- Dès que la pâte est précuite, répartir sur sa surface les lardons, verser la préparation au dessus et ensuite le gruyère réservé. Cuire 35 mn au four à 210°.
- Servir la quiche chaude avec de la salade assaisonnée d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

Crème de chou-fleur

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 35 mn

800 g de chou-fleur
600 g d'eau
2 jaunes d'œufs
20 g de beurre
50 g de crème fraîche épaisse
2 oignons
1 c. à café de noix de muscade en poudre
1/2 c. à soupe de sel au céleri
12 tours de moulin de poivre cinq baies

- Introduire les oignons dans le bol et mixer 5 sec / vit 5 (TM 21 : jeter les oignons coupés en morceaux sur les couteaux tournant à vit 5).
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre et programmer 3 mn / 100° / vit 1.
- A la sonnerie, ajouter l'eau, le sel au céleri et le chou-fleur coupé en bouquets. Mixer 15 sec / vit 5 en aidant avec la spatule. Programmer ensuite 25 mn / 100° / vit 1.
- A la sonnerie, ajouter la crème fraîche, les jaunes d'œufs et la noix de muscade par l'orifice du couvercle et programmer 5 mn / 100° / vit 3,5.
- Mixer 1 mn / vit 10 avant de servir chaud. Donner trois tours de moulin à poivre 5 baies dans chaque assiette.

Riz au lait à la cannelle et à la fleur d'oranger

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 33 mn

180 g de riz rond
500 g de lait
150 g d'eau
30 g de sucre en poudre
20 g de beurre
1 c. à café d'eau de fleur d'oranger
1 bâton de cannelle
Cannelle en poudre
1 pincée de sel

- Verser l'eau et le lait dans le bol. Ajouter le bâton de cannelle et le sel, et programmer 8 mn / 90° / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter le riz et régler 25 mn / 90° / vit 1 en ôtant le gobelet doseur.
- A la sonnerie, retirer le bâton de cannelle, ajouter le beurre, le sucre et l'eau de fleur d'oranger. Mixer 10 sec / vit 3.
- Verser le riz dans des ramequins et saupoudrer de cannelle avant de servir à température ambiante.

Thon et sa crème vanille

Poisson

Préparation : 10 mn + Thermomix : 43 mn

600 g de thon (pavé, darne...)
400 g de crème liquide
2 gousses de vanille
250 g de riz basmati
800 g d'eau
1 c. à café de Maïzena
1/2 c. à café de curry en poudre
1/2 c. à café de sel
Poivre
4 feuilles de papier aluminium
Quelques feuilles de mâche pour la décoration.

- Verser l'eau dans le bol, introduire le panier et ajouter le riz en le pesant.
- Envelopper chaque part de thon dans une feuille de papier aluminium, avec une cuillère à café de crème liquide. Disposer les papillotes dans le Varoma, mettre ce dernier en place et régler 18 mn / Varoma / vit 1.
- A la sonnerie, retirer le Varoma, transvaser le riz du panier vers le plateau à vapeur du Varoma et réserver l'ensemble.
- Vider le bol. Introduire le reste de la crème liquide, les gousses de vanille fendues dans le sens de la longueur, le sel et un peu de poivre. Programmer 20 mn / 100° / vit 1 en ôtant le gobelet doseur.
- A la fin de la minuterie, ajouter la Maïzena et le curry dans le bol, remettre le Varoma en place avec le poisson et le riz réservés, et programmer 5 mn / 100° / vit 2.
- Servir le poisson arrosé de sauce avec une part de riz et quelques feuilles de mâche, et décorer l'assiette avec une demi-gousse de vanille.

Cake au chèvre



Blanc de volaille à la moutarde



Purée de courgettes à la tomme de Savoie



Îles flottantes aux fraises



Blanc de volaille à la moutarde

Viande

Préparation : 7 mn + Thermomix : 33 mn

Cette recette n'est réalisable qu'avec le TM31.

400 g de blanc de volaille
1 oignon
3 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
20 g de beurre
200 g de crème liquide
250 g de tagliatelles
1 litre d'eau
1 c. à soupe de gros sel
Sel fin
Poivre
1 feuille de papier aluminium

- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre et programmer 3mn / 100° / vit 1.
- Pendant ce temps, couper la viande en petits morceaux.
- A la sonnerie, mettre le fouet en place, ajouter la viande dans le bol et programmer 5 mn / Varoma / ⟲.
- Ajouter ensuite la crème liquide, la moutarde, un peu de sel et de poivre et programmer 5 mn / 100° / ⟲.
- Pendant ce temps, tapisser le fond du Varoma de la feuille d'aluminium.
- A la fin de la minuterie, réserver le contenu du bol dans le Varoma. Verser l'eau et le gros sel dans le bol, et programmer 9 mn / 100° / vit 1.
- A la sonnerie, ajouter les tagliatelles et programmer le temps indiqué sur votre paquet de tagliatelles, par exemple 9 mn / ⟲ / 100° / ⟲.
- Pendant la cuisson des pâtes, mettre le Varoma en place pour garder la viande à température.
- Servir chaud.

Cake au chèvre

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn
+ Cuisson au four : 45 mn

180 g de bûche de chèvre
50 g de noix décortiquées
3 œufs
150 g de farine
100 g d'huile
120 g de lait
1/2 sachet de levure
Sel
Poivre

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre les cerneaux de noix dans le bol et mixer 4 sec / vit 4. Réserver.
- Couper la bûche de chèvre en rondelles et chaque rondelle en quatre. Réserver.
- Mettre dans le bol tous les autres ingrédients et mixer 30 sec / vit 5.
- Ajouter les noix et le chèvre réservés, et mélanger 20 sec / vit 1.
- Verser la préparation dans un moule à cake et cuire au four 45 mn à 180°.

Conseils Thermomix

Vous pouvez servir le cake au chèvre en entrée, accompagné de salade, aussi bien que pour l'apéritif, alors découpé en petits morceaux.

Îles flottantes aux fraises

Dessert

Préparation : 7 mn + Thermomix : 12 mn

Pour la crème aux fruits :
300 g de fraises
150 g de fromage blanc
40 g de sucre en poudre

Pour les blancs en neige :
4 blancs d'œufs
25 g de sucre en poudre
1 pincée de sel

- Mettre le sucre de la crème aux fruits dans le bol et mixer 15 sec / vit 10.
- Ajouter les autres ingrédients, en réservant quelques fraises pour la décoration, et mixer à nouveau 15 sec / vit 10. Réserver dans un plat de service ou dans des coupes individuelles.
- Mettre le sucre des oeufs en neige dans le bol lavé et séché, et mixer 15 sec / vit 10.
- Mettre le fouet en place, ajouter les blancs d'oeufs et le sel, et programmer 6 mn / 70° / vit 3.5 en ôtant le gobelet.
- A la fin de la minuterie, diviser la quantité de blancs en quatre portions que l'on dépose quelques instants sur un papier absorbant pour en éliminer l'excès d'humidité.
- Déposer ensuite les blancs en neige sur la surface de la crème aux fruits.
- Couper les fruits réservés en lamelles et les utiliser pour la décoration du plat ou des coupes. Réserver au frais avant de servir.

Conseils Thermomix

Dans cette version fruitée de l'île flottante, vous pouvez sans problème remplacer les fraises par d'autres fruits de saison (framboise, cerise, poire, pêche…).

Purée de courgettes à la tomme de Savoie

Accompagnement

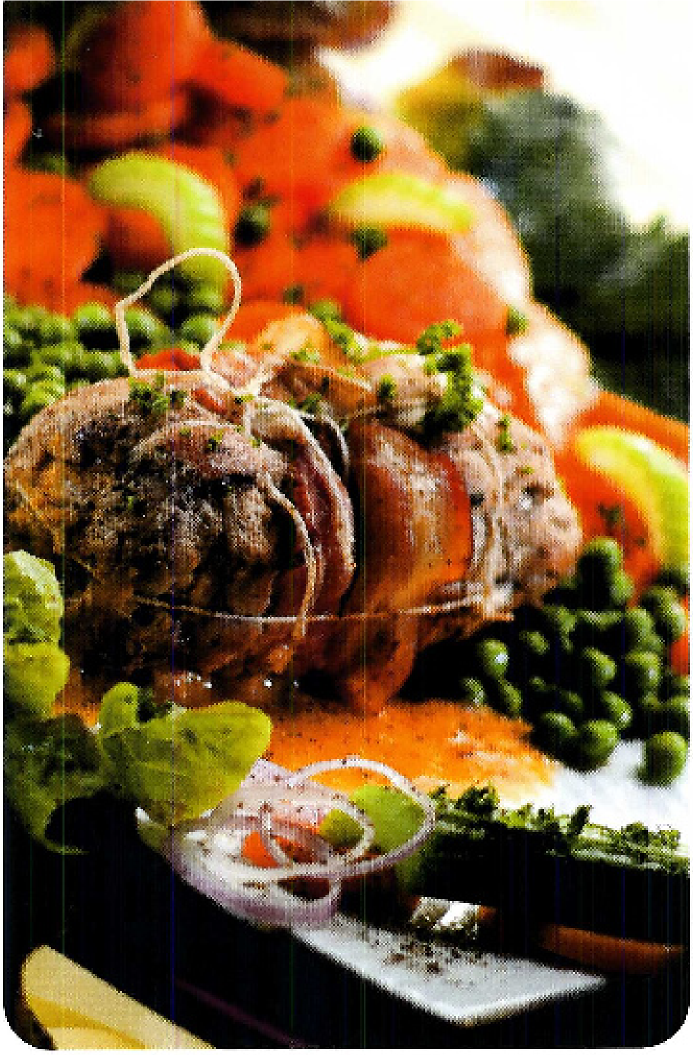
Préparation : 3 mn + Thermomix : 11 mn

700 g de courgettes
150 g de tomme de Savoie
2 œufs
100 g de pain rassis
1/2 c. à café d'origan
Sel
Poivre

- Introduire le pain rassis dans le bol et mixer 12 sec / vit 6. Réserver.
- Mettre le fromage dans le bol et mixer 8 sec / vit 7. Réserver avec la chapelure.
- Couper les courgettes en gros morceaux sans les éplucher (retirer tout de même les extrémités), et les mettre dans le bol avec un peu de sel, de poivre, et l'origan.
- Programmer 5 mn / 100° / vit 4.
- A la sonnerie, ajouter les oeufs, la chapelure et le fromage râpé. Cuire à nouveau 5 mn / 100° / vit 4.
- Servir chaud.

Conseils Thermomix

Il est très facile d'adapter cette recette en fonction de vos réserves alimentaires, en choisissant un autre fromage (comté, emmental, beaufort, abondance…) ou d'autres aromates (thym, persil, curry…).



Paupiettes de veau

et leurs petits légumes

Préparation : 15 mn + Thermomix : 36 mn

- 4 escalopes de veau fines et larges (80 à 100 g chacune)
- 180 g de chair à saucisse
- 4 tr. de poitrine fumée très fines
- 60 g de céleri branche
- 2 tomates
- 200 g de petits pois surgelés
- 300 g de carottes
- 2 échalotes et 2 oignons
- 20 g d'huile d'olive
- 100 g de vin blanc
- 1 c. à soupe de cognac
- 300 g d'eau
- 4 brins de persil
- Sel, poivre
- Ficelle de cuisine



1 Mettre dans le bol les échalotes, le céleri coupé en morceaux, la chair à saucisse, le persil, le cognac, un peu de sel et de poivre. Mixer **10 sec / vit 5**. Répartir cette farce au centre de chaque escalope posée à plat sur un plan de travail.



2 Rouler chaque escalope sur elle-même, en rabattant les côtés de manière à ce que la farce ne puisse pas s'échapper.



3 Enrouler chaque paupiette d'une tranche de poitrine fumée.



4 Ficeler chaque paupiette avec de la ficelle et réserver.

5 Introduire les oignons coupés en deux dans le bol et mixer **5 sec / vit 5** (**TM 21 :** jeter les oignons sur les couteaux tournant à **vit 6**). Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et les tomates et programmer **5 mn / Varoma / vit 1.** A la fin de la minuterie, ajouter l'eau et le vin blanc, 1 c. à café de sel et un peu de poivre dans le bol. Mettre le panier en place et les paupiettes dans le panier. Mettre les carottes débitées en rondelles dans le Varoma, et ce dernier en place, avec les petits pois disposés sur le plateau vapeur. Programmer **30 mn / Varoma / vit 1.** A la sonnerie, retirer le Varoma et le panier, et mixer le contenu du bol **30 sec / vit 10.** Vérifier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire, avant de servir les paupiettes accompagnées des carottes, des petits pois et de la sauce.

Conseils Thermomix

Demandez bien à votre boucher de tailler des escalopes fines et larges, la bonne réussite des paupiettes en dépend. Par ailleurs, pour donner de la couleur à la viande, vous pouvez, avant de les mettre dans le panier de cuisson, faire revenir quelques instants les paupiettes à feu vif à la poêle, avec un peu d'huile d'olive.



La Chandeleur, c'est le jour béni des enfants, le jour des crêpes que l'on prépare entre amis ou en famille, et que l'on fait sauter ou que l'on tourne dans la poêle tout en tenant dans la main une pièce en or. "Réussir une telle acrobatie porte bonheur", dit le dicton. Une autre coutume pour appeler la prospérité consiste à faire atterrir la crêpe sur l'armoire et de l'y laisser toute l'année... A vous de tester !

La Chandeleur : vive les crêpes !

• La tradition de la Chandeleur :

Les crêpes furent très longtemps associées à la chance, et même à la richesse. D'où la fameuse pièce d'or qu'il faut tenir dans la main qui tient la poêle ou qui retourne la crêpe. Mais attention, la croyance traditionnelle recommande bien de ne pas faire retomber la crêpe au sol, ou ne pas la plier ou la briser sous peine de problèmes en perspective !

L'anecdote célèbre en la matière raconte que Napoléon 1er eut la fantaisie de faire sauter des crêpes le jour de la Chandeleur 1812, peu de temps avant la campagne de Russie. Si les quatre premières furent réussies, augurant d'autant de succès militaires, la cinquième tomba sur le sol. C'est ainsi que le jour de l'incendie de Moscou, forçant les troupes napoléoniennes à la retraite, l'empereur s'écria auprès du maréchal Ney : "C'est ma cinquième crêpe !".

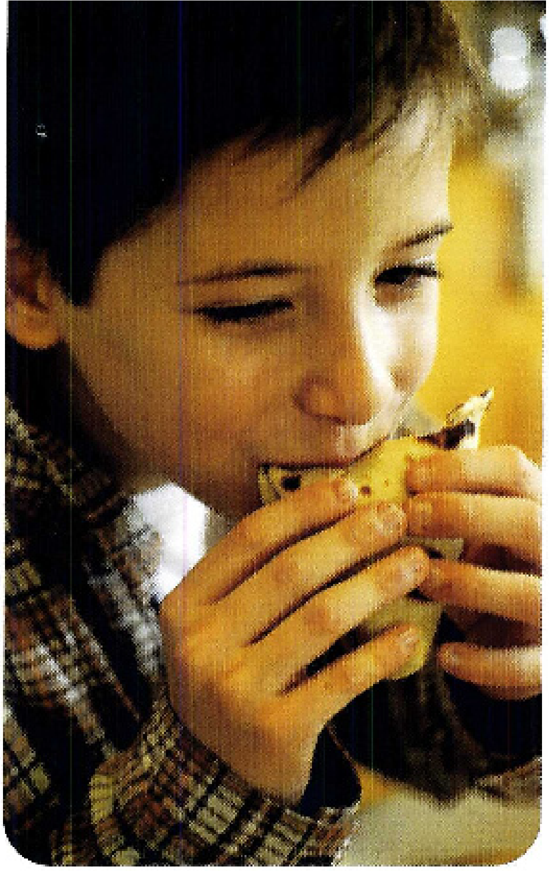
Aujourd'hui les crêpes sont reconnues comme une spécialité bretonne, mais on trouve des recettes dérivées dans toutes les régions de France et dans le monde entier. Ces variantes se distinguent par les ingrédients, l'épaisseur, et la taille des crêpes. Ainsi, les crêpes deviennent "Iantimolles" en Champagne, "Vautes" en Ardennes, "Roussettes" en Anjou, "Tourtisseaux" en Touraine, "Chialades" en Argonne ou encore "Chache-creupé" à Metz, "Sanciaux" en Limousin, "Crupets" en Gascogne et "Crepets" en Béarn.

En général, les crêpes sont des préparations à base de farine de froment avec un accompagnement sucré, tandis que les galettes sont réalisées avec de la farine de blé noir et servies avec des garnitures salées.

• Les enfants et les crêpes :

Dans l'alimentation des enfants, les crêpes constituent un plat apprécié qui peuvent remplacer le pain ou le plat de pâtes du repas habituel. Le choix des garnitures permet de plus d'équilibrer le menu. Vous pouvez, par exemple, leur proposer des galettes avec un coulis de tomates, des champignons, des épinards, du jambon, un œuf miroir, du gruyère râpé, de la salade et du fromage de chèvre.

De la même manière, les crêpes sucrées se prêteront particulièrement bien à toutes les fantaisies de votre imagination : compote de pommes à la cannelle, fromage blanc à la fleur d'oranger, coulis de fruits...





• Trucs et astuces :

> Pour des crêpes plus fines : diluer la pâte avec plus de lait. Verser ensuite la pâte dans la poêle chaude, la répartir, puis remettre le surplus de pâte dans le saladier.

> Pour des crêpes au goût léger : remplacer un peu de lait par du cidre : le goût disparaît complètement à la cuisson.

> Pour des crêpes qui ne collent pas à la poêle : mettre une cuillerée à soupe d'huile ou une cuillerée à soupe de beurre fondu dans la pâte.

> Pour des crêpes aux yaourts : remplacer le lait par des yaourts parfumés et de l'eau. Les crêpes seront plus légères et auront des saveurs originales.

Quelques idées de pliages et présentations :



• C'est l'heure de la "crêpe party" :

Pour un moment convivial en famille rien de plus sympa qu'une "crêpe party".

Préparez en avance avec votre Thermomix une pâte à crêpes et une pâte à galettes (voir fiches recettes) ainsi que quelques garnitures salées et sucrées, par exemple :

- Mixer séparément du gruyère et du jambon.
- Mixer des champignons, les mettre dans le panier de cuisson. Mettre des épinards dans le Varoma, verser trois gobelets d'eau dans le bol et faire cuire le tout à la vapeur 10 mn à vitesse 1. Mixer les épinards quelques secondes à vitesse 4 avec une noisette de beurre ou de la crème fraîche.
- Coulis de tomates (*"A table avec Thermomix"* p. 36) en continuant la cuisson quelques minutes pour un résultat plus épais.
- Sauce au bleu, sauce à la feta (fiches recettes).
- Compote de pommes (*"A table avec Thermomix"* p. 134).
- Pâte à tartiner (fiche recettes).
- Coulis de fruits rouges (*"A table avec Thermomix"* p. 118).

Réserver chaque garniture séparément dans des petits bols. Pour éviter de vous retrouver seul(e) dans la cuisine en train de préparer des crêpes pour toute la famille, investissez dans un appareil à "mini crêpes" (premiers modèles dans le commerce à partir de 25-30 euros€) sur lequel chacun prépare ses crêpes avec la garniture voulue.

Et comme boisson, vous pouvez servir du cidre pour les grands et du nectar de pommes ou du jus de pamplemousse pour les plus petits.

• Les traditions des crêpes à l'étranger :

En Allemagne, les crêpes sont toujours à base de farine de froment, mais plus épaisses. La garniture (bacon et oignon pour les crêpes salées et tranches de pommes pour les crêpes sucrées) cuit en même temps que la crêpe. On verse d'abord la pâte dans la poêle, puis on enfonce la garniture dans la pâte.

Aux Etats-Unis les crêpes sont connues sous le nom de pancakes (*"Envie de desserts..."* p. 72) qui sont très appréciés au petit-déjeuner, présentés en mille feuilles et arrosés de sirop d'érable.

Les Blinis sont une spécialité russe qui se déguste avec du caviar ou du saumon et de la crème fraîche. La pâte est enrichie de levure pour obtenir un effet moelleux.

En Italie, la version fine des crêpes s'appelle Crespella tandis que la plus épaisse prend le nom de Frittata. Cette dernière est parfois coupée en fines lamelles et ajoutée à un bouillon.

Saveurs et envies d'hiver - printemps

Les Légumes

● Champignon, potiron, carotte, chou-fleur, brocoli, salsifis, romaine, céleri branche, navet nouveau, épinards, artichaut poivrade.

Les Fruits

● Pamplemousse, banane, mandarine, orange, ananas.

Les Poissons

● Calamar, carrelet, chinchard, anchois, anguille, cabillaud, coquille Saint-Jacques.

Les Viandes

● Veau, agneau de lait, chapon, gibier.

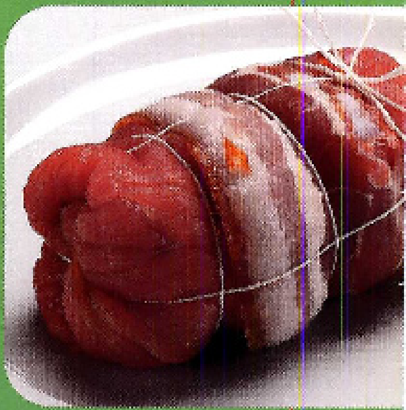
Le chou-fleur



● Le chou-fleur a une teneur en vitamine C élevée, et même cuit, il en fournit beaucoup : une portion de 200 g de chou-fleur cuit couvre pratiquement l'apport journalier conseillé.

● Le chou-fleur est peu calorique et donne une bonne impression de satiété : il est intéressant dans un régime amaigrissant.

Le veau

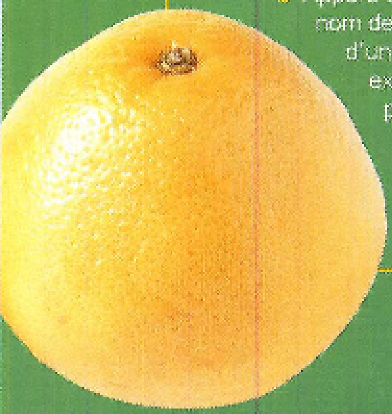


● Le veau est un animal non sevré, abattu après engraissement vers l'âge de 4 mois.

● C'est une excellente source de protéines de très bonne valeur biologique et un bon fournisseur de vitamine B12, comme les autres viandes.

● La teneur en graisse dépend avant tout du morceau, mais dans l'ensemble, la viande est maigre (moins de 10% de lipide).

Le pamplemousse



● Apparu au XIXe siècle, le fruit que l'on consomme sous le nom de pamplemousse est un pomelo, issu du croisement d'un vrai pamplemousse et d'une orange de Chine. Il existe des variétés à pulpe jaune, à pulpe rose ou à pulpe rouge.

● L'intérêt nutritionnel du pamplemousse réside dans son apport en vitamine C : la consommation d'un 1/2 fruit permet de couvrir les deux tiers de l'apport journalier recommandé.